



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MYRELLA KARINE GOMES DE ARAÚJO

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E
QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

**CAMPINA GRANDE
2023**

MYRELLA KARINE GOMES DE ARAÚJO

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E
QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Taís Feitosa da Silva

**CAMPINA GRANDE
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A663p Araújo, Myrella Karine Gomes de.
Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes de Educação Física da UEPB [manuscrito] / Myrella Karine Gomes de Araújo. - 2023.
26 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Taís Feitosa da Silva, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "
1. Saúde mental. 2. Educação física. 3. Atividade física. I.
Título

21. ed. CDD 613.7

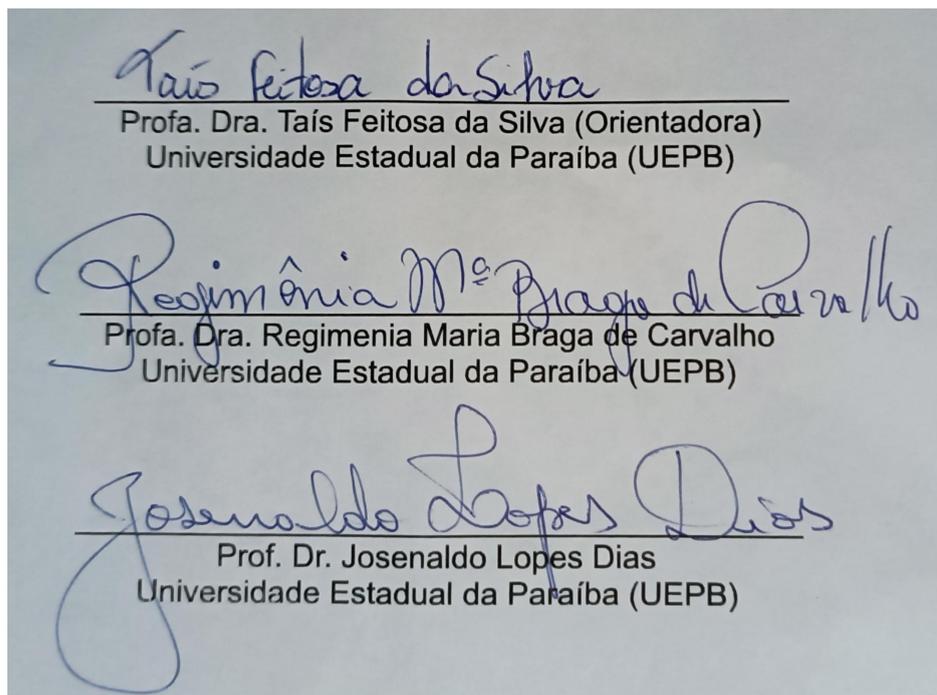
MYRELLA KARINE GOMES DE ARAÚJO

PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E
QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 30/11/2023.

BANCA EXAMINADORA



Primeiramente a Deus, que me deu forças para chegar até aqui e a toda minha família, por toda dedicação, esforço e incentivo, DEDICO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Classificação do tempo de atividade física (IPAQ) em minutos.....	14
Gráfico 2 – Classificação da escala de HAD dos estudantes universitários.....	14

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Caracterização da amostra.....	13
Tabela 2 –	Valores dos níveis de AF (IPAQ) dos acadêmicos expressos em números.....	13
Tabela 3 –	Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão de acordo com o nível de atividade física.....	15
Tabela 4 –	Valores do WHOQOL-bref. apresentados por domínios expressos em escores percentuais.....	15

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
AF	Atividade Física
QV	Qualidade de Vida
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
DP	Desvio Padrão

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	METODOLOGIA	10
2.1	Aspectos Éticos	10
2.2	Amostra	11
2.3	Procedimento de coleta e análise de dados	11
2.4	Crítérios de inclusão e exclusão	12
3	RESULTADOS	12
4	DISCUSSÕES	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
	REFERÊNCIAS	17
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E	
	ESCLARECIDO.....	18
	ANEXO A – ESCALA HAD.....	20
	ANEXO B – QUESTIONÁRIO DO WHOQOL-BREF.....	22
	ANEXO C – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE	
	FÍSICA.....	24

PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB

PREVALENCE OF ANXIETY AND DEPRESSION, LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, AND QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT UEPB

ARAÚJO, Myrella Karine Gomes de*

RESUMO

A ansiedade e a depressão são transtornos que podem surgir em qualquer estágio da vida. Quando um indivíduo entra no ensino superior, além de ser um dos momentos mais importantes da carreira profissional, acaba-se gerando diversas mudanças no comportamento e estilo de vida e assim vão surgindo consequências, como: alterações específicas de rotina, redução dos níveis de atividade física e pouco tempo livre para vida social e lazer. Os desafios psicológicos que se manifestam em várias esferas da vida do estudante abrangem aspectos físicos, sociais, emocionais, cognitivos e o desempenho acadêmico. O objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, o nível de atividade física e a qualidade de vida em estudantes de licenciatura e bacharelado em educação física. Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta), o Questionário de Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Escala HAD) e o Questionário WHOQOL-bref (abreviado) em cento e vinte acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - PB. Podemos observar que o estudo mostrou a prevalência de ansiedade e depressão nos estudantes do curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da UEPB, constatando um nível maior de ansiedade comparado a depressão. Considerando os estudantes muito ativos ou ativos, esses apresentaram menor prevalência de ansiedade e depressão em relação aos irregularmente ativos e sedentários. Quanto à qualidade de vida dos estudantes, o domínio da relação social apresentou um melhor escore enquanto o domínio físico o menor, porém, todos acima de 50% de 100% que refere-se ao escore total.

Palavras-Chave: saúde mental; educação física; atividade física.¹

ABSTRACT

Anxiety and depression are disorders that can arise at any stage of life. When an individual enters higher education, in addition to it being one of the most important moments in their professional career, various changes in behavior and lifestyle occur, leading to consequences such as specific routine alterations, reduced levels of physical activity, and limited free time for social life and leisure. The psychological challenges that manifest in various spheres of the student's life encompass physical, social, emotional, cognitive, and academic performance aspects. The aim of this study was to assess the prevalence of anxiety and depression, the level of physical activity, and the quality of life in students pursuing a degree in physical education,

¹ Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba - Campus I. **Email:** myrella.karine@aluno.uepb.edu.br

both in the licentiate and bachelor programs. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short version), the Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD Scale), and the WHOQOL-bref (abbreviated) questionnaire were administered to one hundred and twenty students in the Physical Education program at the State University of Paraíba - PB. The study revealed the prevalence of anxiety and depression in students pursuing both the Bachelor's and Licentiate programs in Physical Education at UEPB, with a higher level of anxiety compared to depression. Considering students classified as very active or active, they showed lower prevalence of anxiety and depression compared to those irregularly active and sedentary. Regarding the students' quality of life, the social relationship domain presented a higher score, while the physical domain had the lowest, although all scores were above 50% out of 100%, which refers to the total score.

Keywords: mental health; physical education; physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A transição para um curso superior marca uma mudança significativa no desenvolvimento, especialmente da adolescência para a fase de adulto jovem. Este período representa um desafio considerável para a maioria dos indivíduos, pois implica na busca pela independência, tomada de decisões adultas, definição de carreira e capacidade de autogerenciamento, tanto nos estudos quanto em outras atividades individuais. Essas mudanças comportamentais podem desencadear ansiedade, medo e estresse, colocando os jovens diante de pressões sociais que afetam a qualidade de vida, provocam flutuações de humor e alterações expressivas no comportamento, podendo contribuir para o adoecimento psíquico e mental (REZENDE et al., 2022).

A vida do jovem que ingressa no ensino superior é sempre marcada por diversas mudanças e adaptações. Há fortes indícios de que a partir da inserção nas universidades até que concluam seus cursos, muitos desses estudantes acabam desenvolvendo alguns transtornos psiquiátricos. A estimativa é de que pelo menos 15 a 25% dos estudantes universitários apresentam algum transtorno durante sua formação (GARBIN et al., 2021).

Os transtornos de depressão e ansiedade podem ser definidos como um conjunto de condições psicológicas que resultam em ramificações significativas, não apenas na vida dos indivíduos afetados, mas também para seus entes queridos, razão pela qual são reconhecidas como questões de interesse público na área da saúde. Os sentimentos subjacentes a esses transtornos, quando são normais e funcionais, representam reações naturais e permitem a experiência humana. No entanto, essas reações podem evoluir para uma dimensão patológica quando começam a interferir adversamente na qualidade de vida do indivíduo (LELIS et al., 2020).

A depressão é um transtorno multifatorial, manifestando-se através de sentimentos como tristeza, irritabilidade, apatia, autoestima baixa, disfunções no sono ou apetite, estafamento, dificuldades cognitivas e pensamentos habituais de morte. Por outro lado, a ansiedade é uma emoção inerente à existência humana, sendo uma reação natural crucial para a autopreservação, apesar de gerar sensações desagradáveis e apreensão. Em sua forma patológica, a ansiedade torna-se mais intensa e frequente, podendo causar sofrimento significativo e

impactos na vida diária, como evasão escolar, abandono do emprego e abuso de substâncias (REZENDE et al., 2022).

Segundo Garbin et al. (2021), existem algumas motivações que levam os alunos a adquirirem esses transtornos, principalmente daqueles que acabaram de ingressar na universidade e acabam tendo que se afastar da família, além da mudança na rotina, passando a ter uma rotina mais sobrecarregada e de cobranças por parte dos professores ou até mesmo uma autocobrança de si próprio, outro motivo seria os conflitos pessoais e ainda a insegurança quanto ao futuro profissional após o fim do curso.

Qualidade de vida refere-se a alguns aspectos relacionados ao cotidiano das pessoas, abrangendo questões como saúde, educação, transporte, moradia e relacionamento interpessoal no meio em que vivem. No contexto da saúde, destaca-se a capacidade de viver livre de doenças e superar desafios de estados ou condições de saúde. O conceito de qualidade de vida muitas vezes é associado à condição de saúde, e há uma crescente busca por esse bem-estar. Estudar os determinantes da saúde física e mental é crucial para compreender melhor a qualidade de vida individual (REZENDE et al., 2022).

O aumento crescente de casos de ansiedade e depressão, juntamente com o aumento da inatividade física, é uma preocupação crescente. Os estudantes universitários, especialmente aqueles se preparando para ingressar no mercado de trabalho, enfrentam incertezas que podem gerar pensamentos ansiosos e tristes. A pressão e o medo associados à carreira e à realização de uma dupla jornada, entre trabalho e faculdade, muitas vezes resultam na diminuição ou na ausência de atividade física (REZENDE et al., 2022).

Compreende-se como atividade física, todo movimento corporal resultante da contração de músculos esqueléticos, demandando dispêndio energético. Essa definição inclui tanto ações eventuais, como caminhar e subir escadas, quanto aquelas integradas à rotina profissional ou tarefas domésticas (SHINN; SALGADO; RODRIGUES, 2020).

Este estudo visou avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários, destacando a importância desses aspectos.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

Esse estudo é caracterizado como uma pesquisa de campo de cunho descritivo transversal, foi incluído cerca de 20% do total de alunos do curso de Educação Física.

O presente estudo foi realizado em concordância com a resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi encaminhado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade Estadual da Paraíba. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, os possíveis riscos e benefícios, bem como todo o procedimento de coleta de dados. Em seguida, todos que aceitarem participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) e uma cópia assinada pelos pesquisadores em seu e-mail. A confidencialidade e o anonimato dos participantes serão garantidos ao máximo, e o risco de vazamento de informações será minimizado ao coletar os

dados de forma anônima, com a utilização de códigos numéricos para classificar os participantes e posteriormente, criptografados e armazenados em nuvem.

2.2 Amostra

Participaram voluntariamente do presente estudo 120 (cento e vinte) alunos de graduação do curso de licenciatura e bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, localizada na cidade de Campina Grande-PB, sendo que deste total (n=62) homens e (n=58) do mulheres, com idade média de $22,3 \pm 4,4$ anos. Dos respondentes, 64 eram acadêmicos do bacharelado e 56 da licenciatura.

2.3 Procedimento de coleta e análise de dados

A coleta de dados se deu em duas etapas. Na primeira etapa foi elaborado um questionário estruturado via Google Forms a partir de questionários sobre depressão e ansiedade, nível de atividade física e de qualidade de vida. Em seguida foi iniciado a busca de estudantes dos cursos de licenciatura e bacharelado educação física da Universidade Estadual da Paraíba *Campus I*, que tinham interesse e disponibilidade em participar desta pesquisa. Todos os participantes foram esclarecidos sobre os procedimentos da pesquisa e convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que posteriormente foi enviado por e-mail para assinatura do participante e logo em seguida todos os que assinaram receberam em seu e-mail uma cópia assinada pela equipe pesquisadora do TCLE e o link de acesso ao questionário a ser respondido.

Na segunda etapa foram aplicados o Questionário de Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), o Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL - abreviado) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta),

A Escala HAD de Botega et al. (2000) em Anexo A consiste em 14 questões de múltiplas escolhas, é composta por duas sub-escalas, as 7 questões ímpares são destinadas a avaliar a Ansiedade; já as 7 questões pares são destinadas a avaliar a Depressão. A soma dos escores assinalados varia de 0 a 21 em cada sub-escala. Este questionário separa os conceitos de Ansiedade e Depressão e evita considerar sintomas vegetativos causados por doenças físicas e destina-se a identificar graus leves de transtornos ligados a estes conceitos. Em cada sub-escala especificamente, escores menores que 7 serão considerados como sintomas inexistentes ou subclínicos; escores maiores que 7 ou menores que 10 serão considerados sintomas leves; escores maiores que 10 e menores que 13 serão considerados moderados; escores maiores que 13 serão considerados sintomas graves.

O questionário de WHOQOL-bref de FLECK et al. (2000) em Anexo B possui 26 itens; as duas primeiras questões avaliam a autopercepção da qualidade de vida (aqui denominado WHOQOL-1) e satisfação com a saúde (aqui denominado WHOQOL-2). Os 24 restantes representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original (WHOQOL-100), divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Diferente do WHOQOL-100, em que cada uma das 24 facetas é avaliada a partir de quatro questões, no WHOQOL-bref cada faceta é avaliada por apenas uma questão: aquela que mais altamente se Correlaciona com o escore total, calculado pela média de todas as facetas. O WHOQOL-bref possui cinco escalas de respostas do tipo: “muito ruim a muito bom” (escala de avaliação), “muito insatisfeito a muito satisfeito” (escala de avaliação),

“nada a extremamente” (escala de intensidade), “nada a completamente” (escala de capacidade) e “nunca a sempre” (escala de frequência). Cada domínio é composto por questões cujas pontuações das respostas variam de um a cinco. O escore médio em cada domínio indica a percepção do indivíduo quanto à sua satisfação em cada aspecto em sua vida, relacionando-se com sua qualidade de vida. Quanto maior a pontuação, melhor essa percepção.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta é um instrumento adaptado de Matsudo et al. (2001) em (Anexo C), para os fins específicos desta pesquisa. Este questionário visou avaliar os níveis de Atividade Física praticados nos períodos de lazer dos acadêmicos de Educação Física em uma universidade estadual da Paraíba contando com 6 questões curtas e autoexplicativas.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão

A definição dos critérios de inclusão para a seleção de participantes da pesquisa foram: jovens e adultos com faixa etária entre 18 a 59 anos e acadêmicos que estavam regularmente matriculados no semestre de 2023.2. Já nos critérios de exclusão adotados foram: alunos que se recusaram a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, alunos que responderam os questionários da Escala de HAD, Análise do WHOQOL-BREF e o Questionário INTERNACIONAL de Atividade Física (IPAQ) de forma incompleta, alunos com idade inferior a 18 anos ou superior a 59 anos e que estavam com a matrícula trancada no semestre 2023.2.

3 RESULTADOS

Participaram do presente estudo 120 estudantes dos cursos de Educação Física Licenciatura e Bacharelado, sendo (n=62) do sexo masculino e (n=58) do sexo feminino, com idade média de $22,3 \pm 4,4$ anos DP (desvio padrão) (tabela 1). Além disso, 64 alunos cursavam bacharelado em educação física e 56 licenciatura em educação física. Todos responderam ao Questionário de Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta), a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Escala HAD) e o questionário de qualidade de vida WHOQOL-Bref (abreviado)

Tabela 1 – Caracterização da amostra

VARIÁVEIS	VALORES		
	TOTAL	MASCULINO	FEMININO
SEXO (N)	120	62	58
IDADE (anos)	$22,3 \pm 4,4$ DP	$21 \pm 4,5$ DP	$21 \pm 4,1$ DP

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

A Tabela 2 apresenta os resultados da classificação do IPAQ. Onde a maioria dos estudantes eram muito ativos (75), ativos (35) e apenas (10) irregularmente ativos ou sedentários.

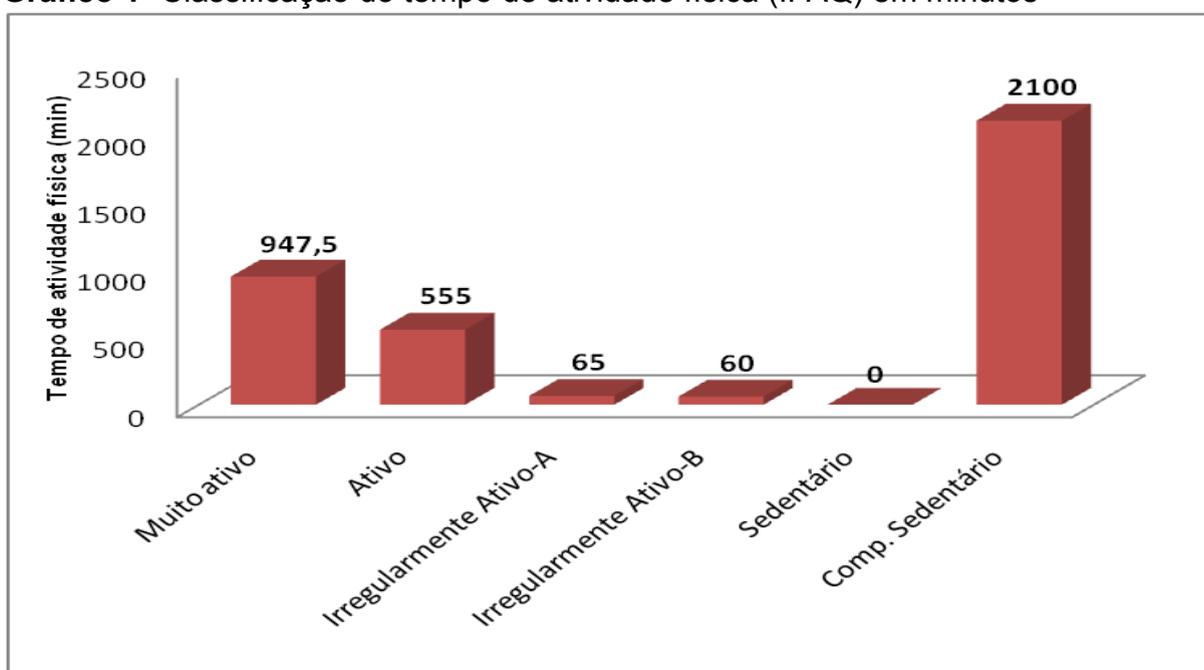
Tabela 2 – Valores dos níveis de AF (IPAQ) dos acadêmicos expressos em números

IPAQ	Muito ativo	Ativo	Irregularmente ativo A	Irregularmente ativo B	Sedentário
Homens	40	18	0	3	1
Mulheres	35	17	2	1	3
Total	75	35	2	4	4

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

No Gráfico 1, são apresentados em minutos o tempo de atividade física dos alunos levando em consideração a semana toda, onde identificamos muito ativos (947,5 minutos), ativos (555 minutos), irregularmente Ativo A (65 minutos), irregularmente Ativo B (60), sedentários (0 minutos). Ainda foi possível identificar o comportamento sedentário semanal (2.100 minutos).

Gráfico 1- Classificação do tempo de atividade física (IPAQ) em minutos

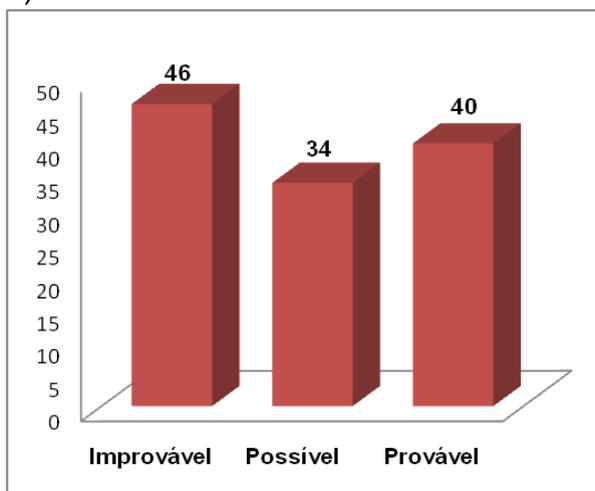


Fonte: Elaborada pelo autor, 2023

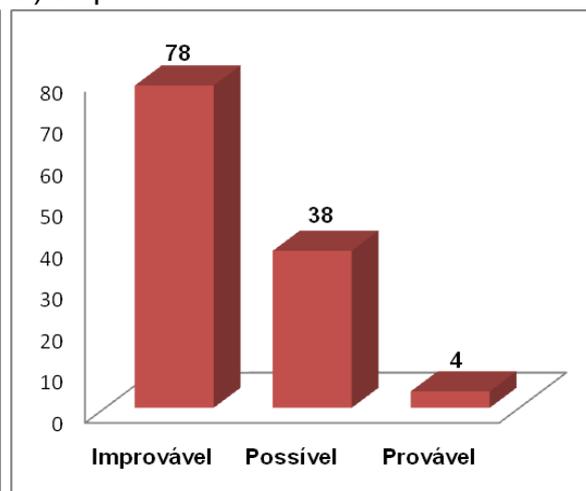
O Gráfico 2 apresenta os indicativos de ansiedade e depressão de acordo com a classificação da escala HAD, subdivididos em improvável, possível e provável, o gráfico A se refere a ansiedade e o gráfico B a depressão.

Gráfico 2- Classificação da escala de HAD dos estudantes universitários

A) Ansiedade



B) Depressão



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Não foram observadas diferenças significativas para a prevalência de ansiedade ou depressão de acordo com o nível de atividade física dos estudantes. No entanto, pode-se observar que os estudantes que apresentaram nível irregular de atividade física ou sedentarismo, a maior parte possuía possível ou provável sintomatologia ansiosa (10) e depressiva (6).

Tabela 3- Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão de acordo com o nível de atividade física

	Muito ativo	Ativo	Irregularmente/ sedentário
Ansiedade			
Improvável	34	12	
Possível	20	10	4
Provável	2	13	6
Depressão			
Improvável	50	24	4
Possível	22	11	5
Provável	3		1
Total	75	35	10

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

A Tabela 4 apresenta os valores obtidos a partir do questionário de qualidade de vida de WHOQOL-bref. através de quatro domínios sendo eles, físico, psicológico, de relações sociais e de meio ambiente, os valores foram expressos em escores percentuais que vão de 0 até 100, quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida do indivíduo.

Tabela 4– Valores do WHOQOL-bref. apresentados por domínios expressos em escores percentuais

Variações	Domínio Físico (%)	Domínio Psicológico (%)	Domínio Relações Sociais (%)	Domínio Meio Ambiente (%)
Homens	50	58,3	66,7	59,4
Mulheres	50	54,2	66,7	56,3
Total	50	56,3	66,7	56,3

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

4 DISCUSSÕES

Os resultados desse estudo mostram que a maioria dos estudantes eram muito ativos (75) e apenas (10) irregularmente ativos ou sedentários. Foi constatado um número maior de homens considerados muito ativos (40) e mulheres (35), em relação ao sedentarismo predominou-se as mulheres (3) e os homens (1). Portanto, 40 participantes apresentaram prováveis sintomas de ansiedade, 46 possíveis sintomas e 34 não apresentaram sintomas. Em relação a depressão, observou-se um número reduzido de prováveis sintomas, sendo constatado apenas 4, já os sintomas possíveis foram identificados 38 e 78 não apresentaram sintomas. Levando em consideração os muito ativos e ativos, esses apresentaram menor prevalência de ansiedade e depressão em relação aos irregularmente ativos e sedentários.

Analisando o gráfico 1, podemos observar uma média do tempo de prática de atividade física desses estudantes expressos em minutos. Aqueles que eram muito ativos, praticaram em torno de 947,5 minutos de atividades, os ativos 555 minutos, irregularmente ativos-A 65 minutos, irregularmente ativos-B 60 minutos e os sedentários não praticaram nenhum minuto de atividade física, ainda podemos identificar o comportamento sedentários desses estudantes semanalmente, onde constatou-se em torno de 2.100 minutos de sedentarismo.

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a dose (duração, frequência e intensidade) de atividade física para a população adulta, entre 18 e 64 anos, é de pelo menos de atividade física de intensidade moderada ou pelo menos 75-150 minutos semanais de atividade física intensa. Sendo assim, seguindo as normas da OMS, podemos considerar os estudantes muito ativos e ativos como adequados nos níveis recomendados.

Na tabela 3, foi possível observar que dos indivíduos que apresentaram prováveis sintomas de ansiedade foram considerados 2 muito ativos, 13 eram ativos e 6 sedentários. Já em relação aos que não apresentaram sintomas, 34 eram muito ativos e 12 ativos. Em relação à depressão, pode-se averiguar que apenas 4 estudantes apresentaram sintomatologia depressiva, 1 deles sendo sedentário e 3 muito ativos. Aqueles que foram classificados como irregularmente ativos ou sedentários tiveram predominância de depressão e ansiedade, entre os 10 que apresentaram possíveis ou prováveis sintomas de ansiedade, todos eram irregularmente ativos ou sedentários. E dentre os 10 irregularmente ativos ou sedentários relacionados a escala HAD, 6 apresentaram possíveis ou prováveis sintomas de depressão.

A fim de avaliar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade, Leão et al. (2018) realizou um estudo com cerca de 476 estudantes de saúde do primeiro ano de uma universidade no Ceará. Foi observado que estudantes que praticavam atividade física com frequência apresentaram menor prevalência de ansiedade, com exceção do curso de medicina, onde foi identificado um excesso de atividades na graduação e falta de tempo para a prática física. Quanto aos níveis de depressão, 75,8% foram classificados como leve, 23,5% moderado e 0,7% grave. Já os níveis de ansiedade foram distribuídos em 62,2% leve, 27,9% moderado e 9,9% grave. Fatores como insônia, inatividade física e preocupação com o futuro também associaram-se à ansiedade.

Diante disso, um estudo realizado por Maximiano et al. (2020) investigou a relação entre os níveis de atividade física e depressão e ansiedade entre 150 estudantes de Educação Física de uma instituição privada e os resultados mostraram que 18% tinham baixa atividade física, 20% moderada e 60% alta. Cerca de 76% tinham sintomas mínimos de depressão e 65% níveis moderados de ansiedade. Não houve relação significativa entre níveis de atividade física e ansiedade.

Analisando a tabela 4, através do instrumento WHOQOL-bref foi possível avaliar a qualidade de vida desses estudantes os quais quanto possuir os escores mais próximos de 100 melhor a qualidade de vida, observou-se que nos domínios físico e de relações sociais os homens e as mulheres apresentaram os mesmos escores (50%), e no domínio psicológico e do meio ambiente os homens apresentaram escores (58,3%) e (59,4%) superiores ao das mulheres (54,2%) e (56,3).

Sendo assim, uma pesquisa de Rezende et al. (2022) avaliou o nível de atividade física, ansiedade/depressão e qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física. Foram encontrados parâmetros de qualidade de vida dentro dos escores considerados regulares, mas com certa insatisfação em relação à própria saúde, alunos com sintomatologia de ansiedade alta, maior parte sem sintomas depressivos, e muitos ativos fisicamente. Os alunos estão com uma boa qualidade de vida, mas com alta taxa de sintomatologia de ansiedade, com níveis de atividade física elevados e sem sintomas de depressão.

Dessa forma, um estudo avaliou a qualidade de vida, sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de estilos de vida e métodos acadêmicos, em 238 estudantes de duas universidades portuguesas. Os resultados indicaram boa qualidade de vida, mas com diferenças de gênero: mulheres tiveram melhor qualidade de sono, relações interpessoais e motivação acadêmica. Fatores como ansiedade, estresse e depressão estiveram ligados à saída de casa para estudar, relacionados ao processo de amadurecimento e adaptação resultantes dessa mudança natural do desenvolvimento (VIZZOTO, JESUS, MARTINS, 2017).

Um outro estudo de Azevedo et al. (2020), investigou a saúde mental, nível de atividade física e qualidade de vida entre 288 estudantes universitários de cursos de saúde noturnos em Ubá-MG. Os resultados revelaram alto nível de ansiedade (45%) e depressão (23%) entre os alunos, com 72% sendo fisicamente ativos. Alunos de Educação Física apresentaram melhores escores de qualidade de vida, além disso, os fisicamente ativos tiveram menor prevalência de ansiedade e depressão.

Os resultados deste estudo são consistentes e representativos. Estudar o nível de atividade física entre estudantes universitários é crucial para entender aspectos relacionados à saúde física, mental e à qualidade de vida desse grupo. Tais informações podem ser úteis na implementação de estratégias e programas de

saúde preventivos na universidade, promovendo hábitos de vida saudáveis e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida e reduzindo a incidência de sintomas de ansiedade e depressão. A universidade, como difusora de conhecimento, cultura e valores, deve incluir as atividades físicas nesse contexto.

Apesar da grande relevância dos achados do presente estudo, é necessário considerar algumas limitações. Primeiramente, destaca-se que a pesquisa foi conduzida em uma única universidade de uma única cidade. Além disso, os dados foram coletados exclusivamente no curso de Educação Física ao qual foi alcançado um número menor de respostas aos questionários do que o esperado. Por fim, é crucial ressaltar que não foi possível ser feita uma relação estatística entre os resultados da pesquisa.

Sugere-se aos futuros pesquisadores interessados em expandir este estudo, incluir alunos de diferentes cursos na UEPB, assim como de outras instituições de ensino superior. Recomenda-se a adoção de métodos qualitativos e a avaliação de variáveis adicionais relevantes para uma compreensão mais abrangente do fenômeno.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou a prevalência de ansiedade e depressão nos estudantes do curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da UEPB, constatando um nível maior de ansiedade nos estudantes se comparado a depressão. Considerando os estudantes muito ativos ou ativos, esses apresentaram menor prevalência de ansiedade e depressão em relação aos irregularmente ativos e sedentários. Quanto à qualidade de vida dos estudantes, o domínio de relação social apresentou um melhor escore enquanto o domínio físico o menor, porém, todos acima de 50% de 100% que refere-se ao escore total, indicando que os estudantes possuíam uma boa qualidade de vida.

Os resultados apresentados são significativos para avaliação do contexto discutido dentro da Universidade Estadual da Paraíba estudada, especialmente no curso de Educação Física, a fim de se buscarem estratégias de adoção de medidas de conscientização e promoção da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes. Mais estudos devem ser realizados, principalmente na tentativa de melhor compreender as principais características associadas às distintas dimensões da qualidade de vida, bem como dos aspectos mentais.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, L.G.; SILVA, D.C.; CORREA, A.A.M.; CAMARGOS, G.L. Prevalência de ansiedade e depressão. nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UNIFAGO**, v.I, p.30-38, 2020.

BOTEGA, N.J.; ZOMIGNANI, M.A.; GARCIA, J.R.; PEREIRA, W.A.B. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. revista de Saúde Pública, v.29, p.355-363, 1995.

CHAGAS, Anivaldo Tadeu Roston. O questionário na pesquisa científica. **Administração on line**, v. 1, n. 1, p. 25, 2000.

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v.34, n.2, p.178-183, 2000.

GARBIN, C.A.S.; DOS SANTOS, L.F.P.; GARBIN, A.J.S.; GARBIN, A.J.I.; SALIBA, T.A.; SALIBA, O. Fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia. **Revista ABENO**, [S. l.], v.1, n.1, p.1086, 2021.

LEÃO, A.M.; GOMES, I.P.; FERREIRA, M.J.M.; CAVALCANTI, L.P.G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.42, n.4, p.55-65, 2018.

LELIS, K. C. G.; BRITO, R. V. N. E.; PINHO, S.; PINHO, L. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto, 2020.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, p.05-18, 2001.

MAXIMIANO, V.S.; HUDSON, T.A.; FERREIRA, L.K.; DORNELLAS, L.C.G.; PAULA, O.R.; NEVES, C.M.; CATALDI, C.L.; MEIRELES, J.F.F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. *Revista Motricidade*, v.16, n.1, p.104-112, 2020.

MOSCAROLA, Jean. **Enquêtes et analyse de données avec le sphinx/J. Moscarola,..** Vuibert, 1990..

REZENDE, V.R.; MENDANHA, T.L.; MOURA, D.M.; TELES, G.O.; MAMEDE, F.A.; FILHO, L.F.; OLIVEIRA, J.C.; SOUSA, W.M.; SANTOS, T.C.; REBELO, A.C. Nível de atividade física, depressão, ansiedade e qualidade de vida dos acadêmicos de educação física de uma IES privada no interior de Goiás. **Vita et Sanitas**, Goiás, v. 16, n.2, p.46-57, jun. 2022.

SHINN, C.; SALGADO, R.; RODRIGUES, D. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. **Ciência & Saúde Coletiva**, Lisboa, v. 25, n.4, p.1339-9348, mar. 2020.

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: Web Annex. Evidence profiles. Switzerland, Geneva: 2020.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a) Senhor (a)

O projeto **PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB** está sendo desenvolvido sob a orientação da Prof^a. Dr^a. TAÍS FEITOSA DA SILVA. O objetivo deste estudo é avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, o nível de prática de atividade física e qualidade de vida em estudantes de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba no Campus de Campina Grande. Assim iremos avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários do curso de educação física, quanto à saúde mental e ao nível da prática de atividade física, assim como iremos averiguar os fatores presentes no contexto universitário que podem desempenhar um papel desencadeador de ansiedade e depressão.

Solicitamos sua autorização para coletar as seguintes suas informações a) dados sociodemográficos (idade, e-mail); b) informações sobre seu nível de prática de atividade física , ou não prática.

Informamos que toda a coleta de dados acontecerá através deste questionário que você responderá e que sua participação estará concluída ao final deste fornecimento de respostas deste questionário.

Informamos que esta coleta de dados está autorizada Universidade Estadual da Paraíba e que todos os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa científica e apresentação em eventos e revistas da área de educação e saúde. Destacamos ainda que por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Essa pesquisa oferece riscos mínimos e ocasionais, porém possíveis, como o desconforto, estresse e cansaço ao responder as perguntas e os pesquisadores responsáveis tomarão todas as providências possíveis para evitar a ocorrência de riscos imprevisíveis para a saúde. A confidencialidade e o anonimato dos participantes serão garantidos ao máximo, e o risco de vazamento de informações será minimizado ao coletar os dados de forma anônima, com a utilização de códigos numéricos para classificar os participantes. Além disso, após a realização da pesquisa, os dados serão armazenados em um dispositivo local e será excluído do armazenamento virtual na nuvem.

Você receberá uma cópia deste documento assinada pela equipe de pesquisa em seu e-mail.

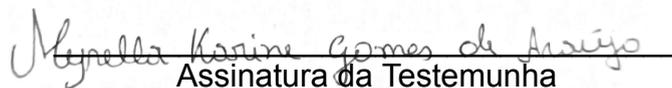
Esclarecemos que a sua participação é voluntária, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou autorizar a participação nas atividades solicitadas. Caso decida não participar do estudo, ou desistir a qualquer momento, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para que minha criança participe de todas as etapas da pesquisa. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Responsável Legal

Espaço para
Impressão datiloscópica


Assinatura da Testemunha

Contato do Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor contatar o (a) pesquisador (a) Taís Feitosa da Silva. Endereço: R. Baraúnas, 351 - Universitário, Campina Grande - PB, 58429-500, telefones: (83) 9939-6441. Email: taisfsilva2@hotmail.com.

Ou

.....continua na página seguinte.....

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Universidade Estadual da Paraíba, *Endereço*. Rua Baraúnas, 351 – Campus Universitário, Bodocongó Prédio Administrativo da Reitoria, 2º andar-Sala 229, Cep: 58429-500, Telefones: (83)3315-3373 , E-mail: cep@setor.uepb.edu.br

Atenciosamente,


Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Responsável

Obs.: O participante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE apondo suas assinaturas.

ANEXO A

ESCALA HAD - BOTEGA et al. (2000)

Assinale com "X" a alternativa que melhor descreve sua resposta a cada questão.

1. Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o):

() a maior parte do tempo[3]

() boa parte do tempo[2]

() de vez em quando[1]

() nunca

[0]

2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:

() sim, do mesmo jeito que antes [0]

() não tanto quanto antes [1]

() só um pouco [2]

() já não consigo ter prazer em nada

[3]

3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer

() sim, de jeito muito forte [3] () sim, mas não tão forte [2]
 () um pouco, mas isso não me preocupa [1] () não sinto nada disso[1]

4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas

() do mesmo jeito que antes[0] () atualmente um pouco menos[1] () atualmente bem menos[2]
 () não consigo mais[3]

5. Estou com a cabeça cheia de preocupações

() a maior parte do tempo[3] () boa parte do tempo[2]
 () de vez em quando[1] () raramente[0]

6. Eu me sinto alegre

() nunca[3] () poucas vezes[2]
 () muitas vezes[1] () a maior parte do tempo[0]

7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:

() sim, quase sempre[0] () muitas vezes[1]
 () poucas vezes[2] () nunca[3]

8. Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas:

() quase sempre[3] () muitas vezes[2]
 () poucas vezes[1] () nunca[0]

9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:

() nunca[0] () de vez em quando[1]
 () muitas vezes[2] () quase sempre[3]

10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:

() completamente[3] () não estou mais me cuidando como eu deveria[2]
 () talvez não tanto quanto antes[1] () me cuido do mesmo jeito que antes[0]

11. Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum: () sim, demais[3] () bastante[2]
 () um pouco[1] () não me sinto assim[0]

12. Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir

() do mesmo jeito que antes[0] () um pouco menos que antes[1]
 () bem menos do que antes [2] () quase nunca[3]

13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:

- () a quase todo momento[3] () várias vezes[2]
 () de vez em quando[1] () não senti
 isso[0]

14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:

- () quase sempre[0] () várias vezes[1]
 () poucas vezes[2] () quase
 nunca[3]

ANEXO B

QUESTIONÁRIO DO WHOQOL-BREF – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

1. Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

- () nada [1] () Muito pouco[2] () médio[3] () muito[4]
 () completamente[5]

2. Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

- () nada [1] () Muito pouco[2] () médio[3] () muito[4]
 () completamente[5]

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

- () muito ruim [1] () Ruim [2] () nem ruim nem boa [3] () boa[4]
 () muito boa [5]

2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

- () muito insatisfeito [1] () insatisfeito [2] () nem satisfeito nem insatisfeito
 [3] () satisfeito[4] () muito satisfeito[5]

3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

- () nada [1] () Muito pouco[2] () mais ou menos[3] () bastante[4]
 () extremamente [5]

4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

- () nada [1] () Muito pouco[2] () mais ou menos[3] () bastante[4]
 () extremamente[5]

5. O quanto você aproveita a vida?

- () nada [1] () Muito pouco[2] () mais ou menos[3] () bastante[4]
 () extremamente[5]

6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

nada [1] Muito pouco[2] mais ou menos[3] bastante[4]
 extremamente[5]

7. O quanto você consegue se concentrar?

nada [1] Muito pouco[2] mais ou menos[3] bastante[4]
 extremamente[5]

8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

nada [1] Muito pouco[2] mais ou menos[3] bastante[4]
 extremamente[5]

9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

nada [1] Muito pouco[2] mais ou menos[3] bastante[4]
 extremamente[5]

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

nada [1] Muito pouco[2] médio[3] muito[4]
 completamente[5]

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

nada [1] Muito pouco[2] médio[3] muito[4]
 completamente[5]

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

nada [1] Muito pouco[2] médio[3] muito[4]
 completamente[5]

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

nada [1] Muito pouco[2] médio[3] muito[4]
 completamente[5]

14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

nada [1] Muito pouco[2] médio[3] muito[4]
 completamente[5]

15. Quão bem você é capaz de se locomover?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

muito ruim [1] Ruim [2] nem ruim nem bom [3] bom[4]
 muito bom [5]

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

nunca [1] Algumas vezes [2] frequentemente [3]
 muito frequentemente [4] sempre [5]

ANEXO C

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) - VERSÃO
CURTA DE MATSUDO et al. (2001)

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA**)

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

horas:_____ Minutos:_____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

horas:_____ Minutos:_____

4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

horas:_____ Minutos:_____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

horas:_____ Minutos:_____